



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "29 января - 02 февраля 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 4 День 1 29.01.2024

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булка (слойка)	50	4,17	4,90	27,72	171,50	428/М/ССЖ
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			30,91	25,24	104,45	775,26	
Обед	Винегрет с кальмаром	100	7,70	5,95	7,50	115,05	69/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	250	7,50	8,10	19,21	176,61	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей	280	25,88	22,63	23,95	405,56	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			47,70	38,10	126,76	1027,51	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	

Итого за день:			78,61	63,34	231,21	1802,77	

Неделя 4 День 2 30.01.2024

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	15/М
	Батон	40	8,22	1,02	44,24	210	
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	210	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ
	Чай ягодный (вишня)	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ
	Яйцо варёное	40	5	5	0	63	
Итого за завтрак:			22,77	24,29	101,43	706,47	
Обед	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	37/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной	275	3,81	9,18	11,05	142,83	99/М/ССЖ
	Поджарка из говядины	100	22,3	12,73	4,67	223,27	251/М/ССЖ
	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,48	44,02	229,48	147/М/ССЖ
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	348/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	
Итого за обед:			39,14	33,22	126,30	946,30	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			61,91	57,51	227,73	1652,77	

Неделя 4 День 3 31.01.2024

Завтрак	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Плов с отварной птицей	280	31,13	20,49	47,47	493,57	291/М/ССЖ
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М

Итого за завтрак:			38,87	25,78	87,39	743,10	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270	6,72	5,96	18,22	154,07	104/М/ССЖ
	Котлета рыбная из лосося с маслом, 90/5	105	16,87	18,31	20,66	315,17	234/М/ССЖ
	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	128/М/ССЖ
	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,90	349/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,80	338/М
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за обед:			35,30	34,51	144,86	1018,87	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			74,17	60,29	232,25	1761,97	

Неделя 4 День 4 01.02.2024

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,60	15/М
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	338/М
Итого за завтрак:			21,27	24,92	87,93	666,83	
Обед	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени свежей	100	1,67	8,47	3,67	99,22	32/М/ССЖ
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной	270	6,25	10,36	16,44	180,73	84/М/ССЖ
	Куриное филе в сырном соусе	100	17,93	14,92	0,80	207,46	322/К/ССЖ
	Макаронны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	202/М/ССЖ
	Компот из ягод вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	342/М/ССЖ

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			40,06	35,99	139,20	1021,36	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			61,33	60,91	227,13	1688,19	

Неделя 4 День 5 02.02.2024

Завтрак	Сардельки отварные	105	9,44	18,59	0,80	225,79	243/М
	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	202/М/ССЖ
	Какао на молоке	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338/М
Итого за завтрак:			25,29	23,23	95,17	715,60	
Обед	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	100	2,10	5,18	7,77	86,35	49/М/ССЖ
	Суп с рыбными фрикадельками	270	6,32	4,77	18,03	140,66	106/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	280	28,88	18,55	21,37	369,87	263/М/ССЖ
	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			43,57	29,96	113,72	886,27	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			68,86	53,19	208,89	1601,87	

Среднее значение за период:			68,98	59,05	225,44	1701,51	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--